



お手軽!濃厚トリュフチョコレート

一粒で至福のひとときを お家で本格スイーツ



材料 (9個分)

- 豆乳 (生クリーム・牛乳でも可) 大さじ2 (30g)
- ココアパウダー 大さじ5 (30g)
- 砂糖 大さじ3強 (30g)
- ココアパウダー(飾り用) 適量

作り方

- (1) 豆乳を耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で30秒、沸騰しない程度に温める。
- (2) ボウルにココアパウダー・砂糖を入れて混ぜる。
- (3) (2)に(1)を少しずつ入れ、ヘラやスプーンでよく練り、冷蔵庫で30分程冷やす。
- (4) (3)をスプーンなどで一口大にすくい、器に入れたココアパウダーの中で転がし、表面にまぶす。
- (5) (4)を手のひらで団子状に丸める。

アレンジ例

ココアパウダー30gをココアパウダー20g、きな粉10gに替えるとあっさりしたトリュフを楽しめます。

たった3つの材料で作れる濃厚で本格的なトリュフです。混ぜて冷やして丸めるだけなので、子どもと一緒に家で楽しく作れます。手作りなので甘さの調整ができ、糖分が気になる人にもおすすめ。一粒で至福のひとときを味わえます。飾り用のココアパウダーを抹茶やココナッツに替えると、味の変化を楽しめ見た目も華やかに。バレンタインの贈り物にいかがでしょうか。



※冷やす時間を除く

3個分のエネルギー 71kcal
たんぱく質2.3g / 食塩相当量0g

全レシピを市ホームページに掲載中!



メニューの詳細は保健センター(健康増進・介護予防担当) ☎841・1458、☎840・4496)へ。

クイズ de 広報

答えは広報の中!

今月のプレゼントはこちら!

「GOCHIHAN96」の
ハンバーグセットのペアチケット



ライス・スープ付き。ソースはデミグラスやゴルゴンゾーラなど全8種から選べます。



田口山にある「GOCHIHAN96」は、メディアムレアで提供されるハンバーグが人気のお店。焼き石で温めながら食べると、最後まで出来立ての美味しさを楽しめます。テイクアウト・冷凍ハンバーグの販売あり。

抽選で各3人にA牛豚ごちそうハンバーグセットのペアチケット、Bクリアファイルと図書カード(500円分)とひこぼしくんステッカーが当たる!

問題

「コロナ禍で守り続けた、人と人とのつながり」がテーマの機関紙コレクションには、○団体の応募が。○に入る言葉は?

(1) 11 (2) 22 (3) 33

先月の答え

(1)



▶応募方法 市ホームページの応募フォーム(上記コード)またははがき、電子メール、ファクスに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、クイズの答え、応募する賞品(△または□)、広報ひらかたの感想を書いて市広報プロモーション課(〒573-8666)へ。2月15日必着。1人1通。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。☎広報プロモーション課☎841・1258、☎846・5341、✉kouhou@city.hirakata.osaka.jp

市役所へのお問い合わせは

枚方市コールセンター

☎072・841・1221

平日:午前8時~午後7時
土・日曜、祝日:午前8時~午後5時

☎807・3066 24時間受付

ひらかた健康ほっとライン24

フリーダイヤル

☎0120・513・080 24時間対応

医師や看護師などが相談に応じます

☎保健医療課

☎807・7623、☎845・0685

人の動き [12月末現在]

人口 39万7681人[前月より147人減]
(男:19万614人 女:20万7067人)

世帯 18万3075

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 872人 転出 865人

出生 205人 死亡 359人